

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 177-ОД
_____ Н.А. Соколова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Мама и Малыш»

Возраст учащихся: 9 месяцев - 3 года
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Скаличева Наталья Валерьевна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мама и Малыш» (далее – Программа) является программой *физкультурно-спортивной направленности*. Уровень освоения – *общеразвивающий*.

Актуальность

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей грудного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Систематические занятия **плаванием** улучшают физическое развитие детей. При этом увеличиваются, по сравнению с **«неплавающими»** детьми, показатели роста и веса, жизненная емкость легких, силовые характеристики скелетных мышц, улучшается нервно-психическое развитие ребенка и питание мозга кислородом. Дети начинают раньше ходить, сидеть и разговаривать.

Отличительная особенность программы

Занятия **плаванием** в первые месяцы требуют особого внимания. В это время перед ребенком ставятся и решаются лишь общие задачи, которые пока не имеют прямого отношения к **плаванию**. Проводится закаливание, воспитывается привычка к воде, к тем ощущениям, которые человек испытывает только в водной среде (полуневесомость, легкость, **плавучесть**, раскованность, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, углубленное дыхание и тд.). Ребенок приобретает положительный комплексный опыт, который освободит его от свойственной многим детям боязни воды.

Программа направлена на обучение двигательным навыкам при преодолении сопротивления воды, на обучение самостоятельному погружению в воду.

Оздоровительная часть программы направлена на совершенствование механизмов терморегуляции, повышению иммунологических свойств организма, улучшению адаптации к разнообразным условиям внешней среды.

Программа показана:

- часто болеющим детям;
- детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- детям с нарушениями центральной нервной системы.

Адресат программы

Адресат программы - дети в возрасте от 9 месяцев до 3-х лет, имеющие допуск к занятиям плаванием от врача.

Объем реализации Программы

Для освоения Программы необходимо 72 часа:

Срок реализации Программы: 1 год.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Программа дополнительного образования может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме удаленного доступа, комбинированных занятий (частично дистанционно) вне помещений образовательных учреждений. Форма проведения занятий: групповые, работа в малых группах, индивидуальные, очные, дистанционные, комбинированные (частично дистанционные), теоретические, практические. При осуществлении дистанционного обучения используются следующие ресурсы: zoom.us, социальная сеть «В Контакте», портал дистанционного обучения do2.rcokoit.ru, resh.edu.ru, uchi.ru, videoyoki.net, Яндекс Учебник.

Цель программы:

Закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы

Обучающие:

- Научиться уверенно держаться на воде.
- Научить малыша владеть своим телом в воде.
- Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
- Способствовать устранению недостатков физического развития.
- Формирование основ базовых видов двигательной деятельности.
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками)

Развивающие:

- Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).

- Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
- Способствовать укреплению здоровья и закаливанию.

Воспитательные:

- Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.

Условия реализации Программы

Условия набора в коллектив

Для приема в группу обучения специальных знаний и умений не требуется. Педагог ориентируется на возрастные и психофизиологические особенности ребенка.

Условия формирования групп

В группу обучения принимаются на добровольной основе дети от 9-ти месяцев до 3 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, вместе с родителем.

Наполняемость групп:

1-й год обучения - не менее 15 человек,

Особенности организации образовательного процесса

У детей от 9 месяцев до 3-х лет сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие. Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела.

У детей раннего возраста мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно входе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц.

Формы проведения занятий

- Игровое занятие (дает возможность отработать приемы взаимодействия).
- Демонстрация

Формы организации деятельности учащихся на занятиях

- Групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. ч. в парах; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания;
- Индивидуальная – выполнение учащимися индивидуальных заданий;
- Фронтальная – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при изучении учащимися новых приемов и их обсуждении.

Материально-техническое обеспечение программы.

- Бассейн (малая чаша. Зеркало воды 72 кв.м; глубина: 0,4 – 0,7 м.)
- плавательные доски
- нудлс
- погружные игрушки

Кадровое обеспечение Программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- развитие основных физических качеств;
- плавать на спине с активной работой рук и ног 5 минут;
- плавать на груди с активной работой рук и ног 5 минут;
- доставать игрушки со дна бассейна (самостоятельное ныряние и выныривание);
- делать вдох и выдох на поверхности воды при плавании.

Метапредметные результаты:

- посещение занятий в бассейне позволяет легко и безболезненно пройти процесс социализации и адаптации к условиям дошкольного учреждения;
- приучение детей к общению и взаимодействию друг с другом;
- дети активнее взаимодействуют друг с другом, развивается игровая деятельность;
- повышается компетентность родителей в вопросах закаливания и оздоровления ребёнка.

Личностные результаты:

- адаптация ребёнка к условиям водной среды;
- сформированное эмоциональное отношение ребёнка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.
- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;

**Учебный план
72 часа**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы/способы контроля
		всего	теоретически	практических	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Опрос
2.	Ознакомление с физическими свойствами воды	70	35	35	Педагогическое наблюдение
3.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Опрос
Всего часов:		72	36	36	

Оценочные материалы

Способы определения эффективности занятий оцениваются исходя из того, насколько ребёнок успешно социализировался и адаптировался к условиям бассейна и к воде. Диагностика результативности проводится по тесту Роньжиной А.С. (Приложение 1) и заносятся в таблицу.

Ф.И.О	Общий эмоциональный фон поведения	Познавательная и игровая деятельность	Взаимоотношения со взрослыми	Взаимоотношения с детьми	Реакция на изменение привычной ситуации	Итого	Средний балл

Мониторинг проводится 3 раза в год (вводный – в сентябре, промежуточный – в декабре, итоговый – в мае).

Методические материалы

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность).

Методы обучения двигательным действиям:

- *Метод целостно-конструктивного упражнения;*

- *Расчленено-конструктивный метод* (Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия, преимущественно со сложной структурой, на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением их в единое целое);

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

- *Метод сопряженного воздействия* (Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий);

Методы воспитания физических качеств:

- *Равномерный метод*, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;

- *Повторный метод*, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Информационные источники, используемые при реализации программы

1. СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений»
НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ. Санкт-Петербург 2010
2. ПЛАВАНИЕ: ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2006
3. ПЛАВАНИЕ УЧЕБНИК. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
4. ПЛАВАНИЕ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ. Владос-пресс, 2004
5. ПЛАВАНИЕ. 100 лучших упражнений. Эксмо 2010
6. *Бабенкова. Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
7. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.:Просвещение, 1988
8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002
1. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
2. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
3. В.С. Васильев «Обучение детей плаванию» Год: 2012
4. *Кубышкин В.П.* Учите школьников плавать.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004 г
6. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
7. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.-Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
8. Усольцева Оксана «Плавание» Серия: «Библия тренера»
Издательство: «Эксмо»

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 177-ОД
_____ Н.А. Соколова

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе**

«Мама и Малыш»

1 год обучения

Группа № 1

Возраст учащихся: от 9 месяцев - 3 лет

Разработчик: Скаличева Наталья Валерьевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2021

Особенности обучения

Программа направлена на обучение двигательным навыкам при преодолении сопротивления воды, на обучение самостоятельному погружению в воду.

Оздоровительная часть программы направлена на совершенствование механизмов терморегуляции, повышению иммунологических свойств организма, улучшению адаптации к разнообразным условиям внешней среды.

Программа показана:

- часто болеющим детям;
- детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- детям с нарушениями центральной нервной системы.

Задачи обучения

Обучающие:

- Научиться уверенно держаться на воде.
- Научить малыша владеть своим телом в воде.
- Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
- Способствовать устранению недостатков физического развития.
- Формирование основ базовых видов двигательной деятельности.
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками)

Развивающие:

- Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
- Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
- Способствовать укреплению здоровья и закаливанию.

Воспитательные:

- Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

Практика. Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности. Экскурсия по бассейну. Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

2. Ознакомление с физическими свойствами воды.

Теория. Рассказ о физических свойствах воды. Сообщение правил о задержке дыхания под водой. Сообщение о правилах всплытия, лежании и скольжении на воде (правильное положение пловца в воде). Рассказ о способах дыхания. Зрительная ориентация в воде.

Упражнения на скольжение. Упражнения на дыхание. Учебные прыжки в воду. Движение ногами кролем на спине и кролем на груди. Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног кролем на груди и кролем на спине.

Практика. Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на груди и дыхания. Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на спине.

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания, с выполнением дыхания в заданном ритме. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (нудлс для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук. Упражнения, выполняемые без опорного положения. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук. Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на спине. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (нудлс для плавания). Движения ног в кроле на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску. Упражнения, выполняемые в без опорном положении, с различными исходными положениями рук.

3. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов за год. Повторение.

Практика. Задания на лето.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- развитие основных физических качеств;
- плавать на спине с активной работой рук и ног 5 минут;
- плавать на груди с активной работой рук и ног 5 минут;
- доставать игрушки со дна бассейна (самостоятельное ныряние и выныривание);
- делать вдох и выдох на поверхности воды при плавании.

Метапредметные результаты:

- посещение занятий в бассейне позволяет легко и безболезненно пройти процесс социализации и адаптации к условиям дошкольного учреждения;
- приучение детей к общению и взаимодействию друг с другом;
- дети активнее взаимодействуют друг с другом, развивается игровая деятельность;
- повышается компетентность родителей в вопросах закаливания и оздоровления ребёнка.

Личностные результаты:

- адаптация ребёнка к условиям водной среды;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.
- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

school693@mail.ru

РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЁН

Приказом директора ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 177-ОД
_____ Н.А. Соколова

**Календарно-тематический план
Рабочей программы «Мама и Малыш»
Группа № 1; 1 год обучения, количество часов 72 часа
на 2021-2022 учебный год**

№	По плану	По факту	Тема занятия	Итого часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.			Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	Текущий
2.			Имитационные упражнения. (24,5 ч)	1	0,5	0,5	Текущий
3.			Зрительная ориентация в воде.	1	0,5	0,5	
4.			Специальные физические упражнения. (24,5 ч)	1	0,5	0,5	Текущий

5.			Зрительная ориентация в воде.	1	0,5	0,5	
6.			Упражнения по освоению с водой	1	0,5	0,5	Текущий
7.			Упражнения на дыхание	1	0,5	0,5	Текущий
8.			Изучение работы ног кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	Текущий
9.			Погружение. Изучение работы ног кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	Текущий
10.			Всплывание. Изучение работы ног кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	
11.			Зрительная ориентация в воде.	1	0,5	0,5	
12.			Лежание на воде. Изучение работы ног кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	
13.			Погружение, всплывание и лежание на воде. Изучение работы ног кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	Текущий
14.			Погружение, всплывание и лежание на воде. Изучение работы ног кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	
15.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Игра «Винт»	1	0,5	0,5	
16.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Игра «Винт»	1	0,5	0,5	
17.			Зрительная ориентация в воде.	1	0,5	0,5	
18.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Игра «Винт»	1	0,5	0,5	
19.			Упражнения, выполняемые в без опорном положении, с различными исходными положениями рук.	1	0,5	0,5	
20.			Погружение, всплывание и лежание на воде. Изучение работы ног кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	
21.			Погружение, всплывание и лежание на воде. Изучение работы ног кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	

22.			Погружение, всплывание и лежание на воде. Изучение работы ног кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	
23.			Зрительная ориентация в воде.	1	0,5	0,5	
24.			Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	
25.			Упражнения, выполняемые в без опорном положении, с различными исходными положениями рук.	1	0,5	0,5	
26.			Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	
27.			Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	
28.			Зрительная ориентация в воде.	1	0,5	0,5	
29.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	
30.			Упражнения, выполняемые в без опорном положении, с различными исходными положениями рук.	1	0,5	0,5	
31.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	
32.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	
33.			Упражнения, выполняемые в без опорном положении, с различными исходными положениями рук.	1	0,5	0,5	
34.			Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	
35.			Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (нудлс для плавания)	1	0,5	0,5	
36.			Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	
37.			Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	
38.			Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	

39.			Упражнения, выполняемые в без опорном положении, с различными исходными положениями рук.	1	0,5	0,5	
40.			Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	
41.			Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	
42.			Зрительная ориентация в воде.	1	0,5	0,5	
43.			Изучение работы ног кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	
44.			Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (нудлс для плавания)	1	0,5	0,5	
45.			Изучение работы ног кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	
46.			Упражнения, выполняемые в без опорном положении, с различными исходными положениями рук.	1	0,5	0,5	
47.			Изучение работы ног кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	
48.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	
49.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	
50.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	
51.			Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	
52.			Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (нудлс для плавания)	1	0,5	0,5	
53.			Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	
54.			Зрительная ориентация в воде.	1	0,5	0,5	
55.			Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	

56.		Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	
57.		Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	
58.		Зрительная ориентация в воде.	1	0,5	0,5	
59.		Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	
60.		Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	
61.		Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (нудлс для плавания)	1	0,5	0,5	
62.		Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	
63.		Упражнения, выполняемые без опорного положения.	1	0,5	0,5	
64.		Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	
65.		Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	
66.		Зрительная ориентация в воде.	1	0,5	0,5	
67.		Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	
68.		Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	
69.		Упражнения, выполняемые без опорного положения.	1	0,5	0,5	
70.		Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	
71.		Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	
72.		Итоговое занятие	1	0,5	0,5	
ИТОГО			72	36	36	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЁН

Приказом директора ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 177-ОД
_____ Н.А. Соколова

**Календарный учебный график
на 2021-2022 учебный год
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мама и Малыш»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год Группа 1	01.09.2021	31.05.2022	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
1 год Группа 2	01.09.2021	31.05.2022	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Диагностика уровня адаптивности ребёнка (Роньжина А.С.)

Условные обозначения:

Общий эмоциональный фон поведения:

- а) положительный - 3 балла
- б) неустойчивый- 2 балла
- в) отрицательный- 1 балл

Познавательная и игровая деятельность:

- а) активен- 3 балла
- б) активен при поддержке взрослого-2 балла
- в) пассивен или реакция протеста-1 балл

Взаимоотношения со взрослыми:

- а) инициативен- 3 балла
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого-2 балла
- в) пассивен или реакция протеста-1 балл

Взаимоотношения с детьми:

- а) инициативен- 3 балла
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого-2 балла
- в) пассивен или реакция протеста-1 балл

Реакция на изменение привычной ситуации:

- а) принятие- 3 балла
- б) тревожность-2 балла
- в) неприятие-1 балл

Баллы, набранные ребенком, суммируются. Данная суммы делится на 5 (количество критериев). Число, полученное в результате деления, соотносится со следующими показателями:

2,6 — 3 балла — высокий уровень адаптированности.

У ребенка преобладает радостное или устойчиво — спокойное эмоциональное состояние. Он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро адаптируется к новым условиям (незнакомый, взрослый, новой помещение, общение с группой сверстников).

1,6 — 2,5 баллов — средний уровень адаптированности.

Эмоциональное состояние ребенка нестабильно: новый раздражитель влечёт возврат к отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче адаптируется к новой ситуации.

1-1,5 баллов — низкий уровень адаптированности.

У ребенка преобладают агрессивно — разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия), активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик), либо отсутствует активность, инициативность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, отказ от активных движений, отсутствие попыток к сопротивлению, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Уровни усвоения программы

НИЗКИЙ: Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в плавании). Не активен и не заинтересован в играх.

СРЕДНИЙ: Ребенок уверенно выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения.

ВЫСОКИЙ: Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх.